

Formuler une critique de manière affirmée

comme Précision

Pour tuer une mouche, il n'est pas nécessaire d'utiliser un bazooka. Pour formuler une critique non plus... Centrez-vous sur un point précis qui vous dérange, contentez-vous de ne parler que de ce point, et dites-le en un minimum de mots.

comme Emotion

Concentrez-vous sur l'émotion qu'a produit le comportement de l'autre et qui vous conduit à formuler une critique. Verbalisez-la. Il est important que votre interlocuteur puisse connaître l'impact de son comportement sur vous pour évaluer adéquatement quelles attitudes changer.

comme S'impliquer

A priori, dire à l'autre «Tu es un imbécile» nous semble mieux exprimer la colère que nous éprouvons. Or, cette manière de présenter la réalité est du registre de l'agressivité et ne conduit pas à grand chose de constructif. En fait, si nous essayons de rester au plus près de ce qui se passe en nous, c'est le «Je suis en colère contre toi» qui prime. Là encore, se centrer sur ses émotions, rester objectif en admettant que toute critique, tout reproche, toute gêne que nous exprimons sont empreints de notre subjectivité, et adopter des formulations de type «Je... ressens... ceci... à cause de tel comportement», sont primordiaux.

comme Transparence

Exprimer une critique implique souvent que nous sommes déçus, gênés, irrités, en colère, et ainsi de suite. Si nous exprimons nos émotions, nous utiliserons des mots pour définir ce que nous ressentons. Mais cela ne suffit pas : il est important que notre attitude, notre regard, le ton de notre voix -en d'autres termes tous nos comportements non verbaux- correspondent à ce que nous disons. Dire : « Je suis en colère contre toi » avec un grand sourire ou en se montrant parfaitement calme, est le meilleur moyen de ne pas réussir à faire passer le message : en effet, l'être humain est ainsi fait qu'il privilégie toujours ce qui est montré à ce qui est dit.